



การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการใน  
ตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



โดย  
นางสาวนิศาชล ศรีเมือง  
นางสาววิวรรณ ป้อมเสื่อ

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์  
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2555

การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการใน  
ตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี  
การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 430 จุลนิพนธ์  
ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2555

**COMPARISON OF STRESS, THE CAUSE OF STRESS AND COPING WITH STRESS  
BETWEEN THE ENTREPRENEURS AT HUAHIN FLOATING MARKET AND  
HUAHIN SAMPHANNAM FLOATING MARKET, HUAHIN, PRACHAUBKIRIKHAN**



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

**A Research Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree  
Bachelor of Business Administration Program in General Business Management**

**Faculty of Management Science**

**SILPAKORN UNIVERSITY**

**2012**

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว  
อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด  
ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัด  
ประจวบคีรีขันธ์” เสนอโดยนางสาวนิสาชล ศรีเมือง และนางสาวรวีวรรณ ป้อมเสื่อ มีคุณค่าเพียง  
พอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาจุลนิพนธ์ ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ

การวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของ  
ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัด  
ประจวบคีรีขันธ์” ได้ผ่านการนำเสนอในการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 1 วันที่  
14 ธันวาคม พ.ศ. 2555 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี ในโครงการศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขารัฐศาสตร์ ภาควิชา มหาวិทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับสมาคมรัฐศาสตร์แห่ง  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ควาตอย กาญจนมณีเสถียร)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี.....

(อาจารย์นพดล โดวิชัยกุล)

รักษาราชการแทน

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

12520066, 12520121: สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ: ความเครียด / ผู้ประกอบการ / ตลาดน้ำหัวหิน / ตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม

นิสาชล ศรีเมือง และรวีวรรณ ป้อมเสื่อ: การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ. ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 83 หน้า.

#### บทคัดย่อ

การศึกษากการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียด และการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม 2) เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำสามพันนาม และ3) เพื่อการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยผู้ทำการวิจัยได้ทำการกำหนดตัวอย่างโดยใช้ผู้ประกอบการตลาดในน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม รวมทั้งสิ้น 200 คน แบ่งเป็นผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหิน 100 คน ตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม 100 คน และใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล สาเหตุของความเครียด แบบประเมินและทดสอบความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียด โดยใช้สถิติที ผลการวิจัยพบว่า

1. ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-30 ปี มีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน ส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องพฤติกรรมของลูกค้ายากที่สุด ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม มีความเครียดในเรื่องของสภาพเศรษฐกิจมากที่สุด

2. ความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการทั้งสองแห่งพบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน (ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ( $t = 0.788$ ,  $sig = 0.432$ ))

3. การจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามจะมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้ ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามใช้น้อยที่สุดหรือหลีกเลี่ยง คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง โดยสรุปพบว่า ความแตกต่างของความเครียด สาเหตุความเครียด และการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามไม่แตกต่างกัน

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2555

ลายมือชื่อนักศึกษา 1.....2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

12520066, 12520121: MAJOR: GENERAL BUSINESS MANAGEMENT

KEY WORDS: STRESS / ENTREPRENEURS / HUAHIN FLOATING MARKET / HUAHIN SAMPHANNAM FLOATING MARKET

NISACHON SRIMUENG AND RAWIWAN POMSUA: COMPARISON OF STRESS THE CAUSE OF STRESS AND COPING WITH STRESS BETWEEN THE ENTREPRENEURS AT HUAHIN FLOATING MARKET AND THOSE AT HUAHIN SAMPHANNAM FLOATING MARKET, HUAHIN, PRACHAUBKIRIKHAN PROVINCE. RESEARCH ADVISOR: ASST. PROF. DOWLOY KANJANAMANEESATHIAN, M.N.S. 83 pp.

Abstract

The research aimed to compare both the cause of stress and the way how entrepreneurs at HuaHin Floating Market and those at HuaHin SamPhanNam Floating Market, HuaHin, Prachaubkirikhan province coped with stress. One hundred entrepreneurs from each market were questioned to solicit the data with respect to their personal background, causes of their stress, what were the levels of the stress, and how they managed those stresses. Data was gathered and calculated as percentage, means, and standard deviation. The data on stress was compared using t-test. The following result showed that :

1. The majority of the entrepreneurs were female with the range of age between 20-30 years old and having secondary school level education. Their income was between 5,001-10,000 Baht. The behavior of the customers was the main cause in initiating stress to the entrepreneurs at HuaHin Floating market. However, economy was the main concern to the entrepreneurs at HuaHin SamPhanNam Floating market.

2. There was no difference with respect to the level of stress between the entrepreneurs of these two markets.

3. The entrepreneurs from both markets coped with stress by trying to have positive perspective; by thinking that business environment will be improved in the next days. They would not intend to employ violence as an approach to deal with stress. In conclusion, they had no difference on the cause of stress and how they managed the stress.

---

Faculty of Management Science

SILPAKORN UNIVERSITY

Academic Year 2012

Students' signatures 1.....2.....

Research Advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการดำเนินงานวิจัยในทุกขั้นตอนและเป็นกำลังใจแก่คณะผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ประพล เปรมทองสุข ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่า ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ทุกท่านที่ให้ความกรุณาในการให้ข้อมูล และให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม

ขอขอบคุณ นายอำเภอ หนุพรวย และนางสาวอังสุมา เคนงาม สำหรับการช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่คณะผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ คณะผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของบิดามารดาที่อุปการะ อบรมสั่งสอน สนับสนุนและให้กำลังใจ ตลอดจนคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และให้คำแนะนำต่างๆ

คุณค่าและประโยชน์จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอมอบคุณความดีทั้งหมดให้แก่ผู้มีพระคุณดังกล่าวข้างต้น

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
บทที่	
1    บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ .....	3
ขอบเขตในการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
ข้อจำกัดการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
2    วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
ความหมายของความเครียด .....	7
สาเหตุของความเครียด .....	9
ชนิดของความเครียด .....	13
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด .....	14
ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา .....	14
ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล .....	15
สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน .....	15
ประเภทของความเครียดจากการทำงาน .....	17
ผลกระทบของความเครียด .....	18
วิธีการจัดการความเครียด .....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	28



บทที่	หน้า
3	31
วิธีดำเนินการวิจัย .....	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	32
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	36
4	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	
เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	39
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด	
เพื่อแสดงถึงสาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการ .....	42
ตอนที่ 3 ลักษณะของความเครียด	
เพื่อแสดงระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการ .....	48
ตอนที่ 4 ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด	
เพื่อแสดงวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการ .....	55
5	58
สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	
สรุปผลการวิจัย .....	61
อภิปรายผลการวิจัย .....	63
ข้อเสนอแนะ .....	65
ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ .....	66
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต .....	66
รายการอ้างอิง .....	68
ภาคผนวก .....	73
แบบสอบถาม .....	74
ประวัติผู้วิจัย .....	83

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวเองแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดอาการกังวล หงุดหงิดง่าย เป็นต้น ในชีวิตประจำวันเราไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดได้ ดังนั้น การศึกษาเรื่องความเครียดนั้นจึงสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยปัญหาทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย เช่น ความเครียดทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น หรือด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ (กุลฑริ ทรัพย์เพิ่มพูน, 2550: 2) ในบริบทของการทำงานก็เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความเครียดในการทำงานนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน เพราะปัจจุบันปัญหาทางด้านต่างๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การเงินหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ส่งผลกระทบทางด้านความเครียดต่อบุคคล

ความเครียด คือ ภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว หรือวิตกกังวล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ หายใจลำบากเกร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นสาเหตุให้มีอาการเบื่ออาหาร วิตกกังวล หงุดหงิดและโกรธง่าย คิดถึงแต่ปัญหา ขาดสติ ไม่มีสมาธิ รู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้และสิ้นหวัง ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อร่างกายจนเกิดเป็นอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก เป็นต้น (ศลิษา รัชชานนท์, 2549: 1) ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีต่างๆ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงล้วนก่อให้เกิดการแข่งขัน การแข่งขัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการหารายได้เพื่อยังชีพ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่ายในกรณีของผู้ประกอบการหากภาวะเศรษฐกิจอยู่ในช่วงที่ไม่ค่อยมีนักท่องเที่ยวขายสินค้าได้น้อยลง มีสินค้าเหลือจำนวนมาก สินค้าหมุนเวียนน้อยลงรายได้ไม่เพียงพอสำหรับค่าเช่าร้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดได้ผู้ประกอบการบางรายอาจมีความเครียดอย่างรุนแรง มีปัญหาสุขภาพตลอดจนอาจมีสภาพความทันทานในการทำงานได้น้อยลง (พรวิภา บุญสมบัติ, 2550: 1)

จากสถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทย ในช่วงเดือนเมษายน 2552–มกราคม 2555 พบว่ามีแนวโน้มค่อยๆ ลดลงและเริ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในเวลาต่อมา คือ จากสูงสุดร้อยละ 16.3 ในเดือนมกราคม 2553 แล้วค่อยๆ ลดลงอย่างต่อเนื่องและสูงสุดเล็กน้อย ร้อยละ 10.5 ในเดือนตุลาคม 2554 ทั้งนี้พื้นที่ที่คนไทยเครียดสูงสุด กระจายไปตามภาคต่างๆ เช่น ภาคกลาง ภาคใต้ โดย 7 ใน 12 ครั้งของการสำรวจพบว่ากรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่เสี่ยงที่พบผู้ที่มีความเครียดสูงมากที่สุด (วรวรรณ จุฑา และคณะ: กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต) สำหรับสาเหตุของความเครียดพบ 5 สาเหตุ คือ 1) ปัญหาด้านการเงิน 2) ปัญหาด้านการทำงาน 3) ปัญหาความไม่สงบของบ้านเมือง 4) ปัญหาครอบครัว 5) ปัญหาสังคม/สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ปัญหาการเงินพบว่าเป็นอันดับ 1 เกือบทุกครั้งของรอบการสำรวจซึ่งจากสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้คนไทยเกิดความเครียด ทั้งนี้ปัญหาการเงินซึ่งเป็นปัญหาที่พบว่ามีระดับสูงขึ้นเมื่อประเทศไทยประสบปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจ ด้วยวิกฤติเศรษฐกิจดังกล่าวส่งผลถึงผู้ประกอบการธุรกิจหลายๆ ธุรกิจ ซึ่งในทีนี้รวมไปถึงผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามด้วย เนื่องจากวิกฤติเศรษฐกิจทำให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยวมาน้อยลง ทำให้รายได้จากการขายสินค้าลดน้อยลง ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในหลายๆ ด้าน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด

ด้วยสาเหตุของอัตราความเครียดที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาถึงปัญหาความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยทำการเลือกศึกษาจากประเภทธุรกิจการประกอบการและพื้นที่ที่เป็นแหล่ง

ท่องเที่ยวซึ่งมีความสอดคล้องกับปัญหาทางเศรษฐกิจ อีกทั้งพื้นที่ดังกล่าวยังอยู่ในเขตภูมิภาคที่ประชากรมีความเครียดค่อนข้างสูง จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตเพื่อต้องการทราบว่าผู้ประกอบการตลาดน้ำทั้งสองแห่งดังกล่าวมีความเครียดและสาเหตุของความเครียดและมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร อีกทั้งเนื่องจากสถานที่ประกอบการทั้งสองแห่งอยู่ใกล้เคียงกัน ลักษณะของธุรกิจเหมือนกันจึงมีการแข่งขันกันสูง การศึกษาดังกล่าวจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้ประกอบการมากขึ้นและจะได้นำข้อมูลที่ได้ไปช่วยเหลือหรือช่วยแก้ไขปัญหารวมถึงให้คำแนะนำและเป็นกรณีตัวอย่างให้กับสถานประกอบการอื่นๆ ต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
3. เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

### ขอบเขตของการวิจัย

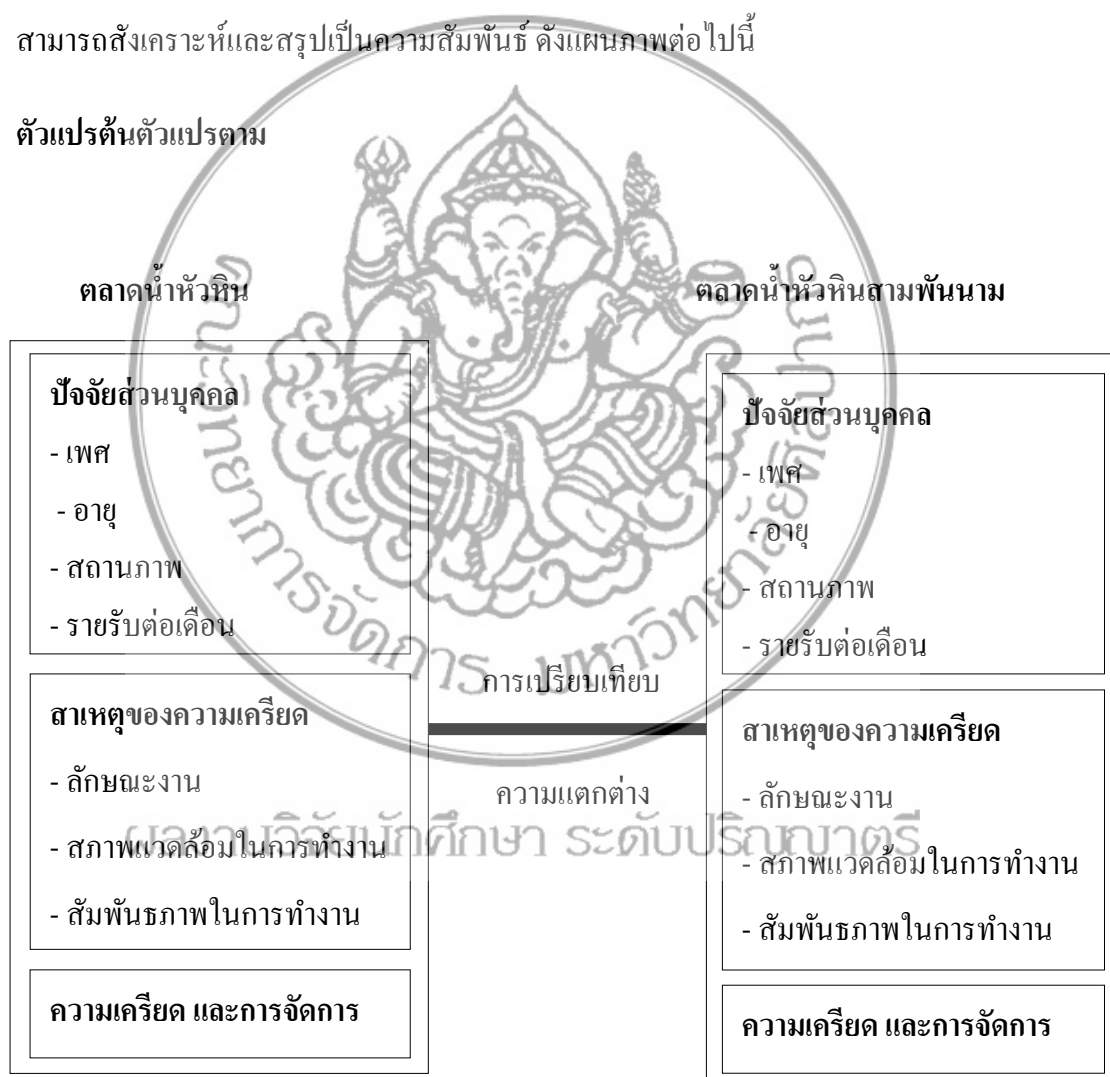
1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 200 คน
2. ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ สถานภาพ และรายรับต่อเดือน

3. ความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด
4. แบบทดสอบความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

### กรอบแนวคิดในทางวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงทำการเก็บข้อมูลเบื้องต้น สามารถสังเคราะห์และสรุปเป็นความสัมพันธ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้

### ตัวแปรต้นตัวแปรตาม



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดแสดงสาเหตุของความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของผู้ประกอบการ

### ข้อจำกัดการวิจัย

1. ความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการใน ตลาดน้ำหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. ความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการใน ตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ที่เกิดจาก ข้อมูลส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในการทำงานและสัมพันธภาพในการทำงาน ของผู้ประกอบการ ในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพัน นาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในการจัดการกับความเครียดของตนเอง
3. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในการทำวิจัยครั้งต่อไป

### นิยามศัพท์เฉพาะ

การศึกษานี้ มีศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องในการศึกษาความเครียด สาเหตุ ความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหิน สามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีนิยามศัพท์ ดังนี้

**ความเครียด** หมายถึง ภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว หรือวิตกกังวล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น กว่าปกติ มีอาการหอบหืด หายใจลำบาก ปากแห้ง คอแห้ง ตัวสั่น เกร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นสาเหตุให้มีอาการเบื่ออาหาร วิตกกังวล หงุดหงิดและ โกรธง่าย คิดถึงแต่ปัญหาที่ไปวนมา ขาด สติ ไม่มีสมาธิ รู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้และสิ้นหวัง เป็นต้น

**วิธีการจัดการความเครียด** หมายถึง วิธีการต่างๆ ที่ทำให้บุคคลจัดสิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการทำตัวตามสบายและผ่อนคลาย (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และวุฒิชัย มวลศิลป์, 2534)

**ผู้ประกอบการ** หมายถึง บุคคลที่จัดตั้งธุรกิจใหม่ โดยเผชิญกับความเสี่ยงและความไม่แน่นอนทางธุรกิจ เพื่อแสวงหาผลกำไรและความเติบโต มุ่งหาความต้องการของตลาดเพื่อสนองความต้องการ

**ตลาดน้ำ** หมายถึง ตลาดที่มีการค้าขายในน้ำ โดยอาศัยเรือ แพ เป็นพาหนะบรรทุกสินค้าซึ่งส่วนใหญ่เป็นสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในชีวิต เช่น เสื้อผ้า อาหาร มาขายตามแม่น้ำลำคลองที่มีผู้คนอาศัยอยู่



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. ชนิดของความเครียด
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด
5. สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน
6. ประเภทของความเครียดจากการทำงาน
7. ผลกระทบของความเครียด
8. วิธีการจัดการความเครียด

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหวต่างๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้น ต้องมีการหดตัวการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างใดแห่งหนึ่ง



ในร่างกายเกิดขึ้นเสมอ ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัวและถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด (รศ.พญ.สุคตสภาย จุลกทัตพะ, 2550) ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หมายถึง สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น (รังสรรค์ ประเสริฐศรี, 2548)

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2534: 482) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2539: 7) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบบังคับ เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่ง ที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็น ผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านกลไกพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้าน อารมณ์ ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับไปเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

มุกดา ศรียงค์ และคณะ (2540: 343) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ ของบุคคล ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามา เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ ลุกฉับหรือเป็นอันตราย สิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้นมักจะมีลักษณะที่เราไม่รู้ตัวล่วงหน้าและไม่อยู่ใน อำนาจบังคับจึงจะเข้าข่ายความเครียด

เรียม ศรีทอง (2542: 186) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะกดดันร่างกายและจิตใจให้ ทุกข์ร้อนอันเนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งเร้าต่างๆ ความเครียดเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำให้ความต้องการ บรรลุผลสำเร็จ (Stressor) ความเครียดมีทั้งก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย ความเครียดมีทั้งพลังบวก

(Entrees) และพลังลบ (Distress) พลังในทางบวกช่วยให้บุคคลสามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ส่วนพลังในทางลบมีผลในการทำลายทั้งร่างกายและจิตใจคน

รังสรรค์ ประเสริฐศรี (2539: 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดหมายถึง สภาพทางอารมณ์ที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นการบังคับขู่เข็ญหรือความไม่แน่นอนต่างๆ ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญและเกิดขึ้นบ่อยในองค์กร สามารถที่จะเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนและในทุกระดับ โดยเฉพาะในโลกปัจจุบันที่องค์กรธุรกิจจะต้องต่อสู้แข่งขันกันอย่างรุนแรง ยิ่งเป็นสาเหตุที่กดดันให้บุคคลเกิดความเครียด

สรุปได้ว่า ความเครียด คือ ภาวะกดดันหรือความเครียด ที่ส่วนใหญ่จะเกิดกับจิตเป็นอันดับแรก แล้วจะลุกลามมายังร่างกาย เช่น เมื่อเกิดความกดดันขึ้นกับจิตใจที่เกินขอบเขตของแต่ละบุคคล จะรับได้ อาการต่างๆ ของความเครียดก็จะตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น และความเครียด คือ สิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย (สยามเฮ้าท์, 2549)

#### สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดรวมทั้งความวิตกกังวล แบ่งตามแนวคิดของ Engel โดยใช้ตัวแบบทางจิตสังคม (Biopsychosocial model) มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ (จำลอง และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545)

### ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

1. **ปัจจัยทางชีวภาพ** ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic nervous system) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แขนงหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีอาการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่าย พบว่า ระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับความเครียดเช่นเดียวกัน เป็นต้นว่า คนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A behavior) จะ

ชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่งและชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทน ละชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า

2. **ปัจจัยทางจิตใจ** ได้แก่ ความกดดัน ทั้งจากภายนอกและภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าหมายที่น่าพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง

3. **ปัจจัยทางสังคม** เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคม ซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของเรา ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต ถ้าจะแบ่งสาเหตุของความเครียด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2541) แบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

#### 1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.2 ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป การใช้หรือการบริโภคบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ เป็นต้น

1.1.3 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.4 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งแบบเฉียบพลัน เช่น อุบัติเหตุ หรือแบบป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง

1.1.5 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

1.2.1 บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ

ก. บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เจ้าระเบียบ เป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักตลอดเวลาด้วยตนเอง

ข. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรก็ต้องพึ่งพิงผู้อื่น มีความวิตกกวดหวั่นอยู่เสมอ

ค. บุคลิกภาพแบบหุนหันเหิน (Impulsive) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Life Event) หมายถึง เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลในทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้มาก

ตัวอย่าง เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การติดคุก การที่สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต ฯลฯ

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากอาการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่างแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ

## 2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ทุกสิ่งมีผลกระทบต่อทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่เสมอตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิหรือเชื้อโรคอื่น

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จากการทำบุคคลเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ฉะนั้นปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลาโดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ให้เกิดความเครียด ได้แก่ สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีหลายบทบาท หลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวอาจมี

บทบาทเป็นพ่อ แม่ อยู่ที่ทำงานเป็นหัวหน้าหรือลูกน้อง เป็นต้น และบรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ เป็นประเพณีของสังคมนั้นๆ และนอกจากนี้ยังมีระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งจะมีวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบที่เคร่งครัด อาจจะทำให้ประชาชนรู้สึกว่าถูกควบคุมหรือคุกคาม โดยเฉพาะในเรื่องสิทธิต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตซึ่งทำให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

### ชนิดของความเครียด

ศุภานี สกฤษฏ์วานิช (2549: 484) พบว่า อาจแบ่งความเครียดออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. **Eustress** หรือ **Constructive stress** จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียดที่อยู่ในระดับที่ไม่มากเกินไป มีความเครียดเล็กน้อย จะทำให้เกิดผลในเชิงบวก คือ มีพลัง มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความขยันขันแข็ง

2. **Distress** หรือ **Destructive Stress** เป็นความเครียดที่มีมากเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นๆ เช่น ให้ความดันสูงขึ้น ปวดศีรษะมาก มีน้ หมดพลัง และมีปัญหาในทางพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น

หรืออาจแบ่งความเครียดตามเวลาที่เกิด คือ

1. **Acute Stress** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาหนึ่งๆ และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยการหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะปกติ ภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความกลัว ความเหงา หรือสถานการณ์เร่งด่วน เป็นต้น

2. **Chronic Stress** เป็นความเครียดเรื้อรัง เนื่องจากเกิดสะสมมานาน โดยร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการกับความเครียดนั้นได้ ตัวอย่าง ความเครียดเรื้อรัง ได้แก่ ความเครียด จากการทำงานที่ไม่สมบูรณ์สักทีตามสายตาของหัวหน้า หรือความเครียดที่เกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงานที่ยังแก้ไขไม่ได้ เป็นต้น

## ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด สามารถแบ่งได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์, 2538: 27, อ้างถึงใน เอมอร์ งามธรรมนิตย์, 2546: 28)

### 1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

1.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-Based Model) อธิบายว่า ความเครียด เป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาของบุคคล ต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย่ (Selye, 1956: 31-35, อ้างถึงใน เอมอร์ งามธรรมนิตย์, 2546: 30) ที่อธิบายว่า ความเครียด เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งแสดงออกในรูปของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น

1.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียด เป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งทีนอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเจ็บป่วยของ โฮล์มส์และเรห์ (Holmes and Rahe, 1967: 213-218, อ้างถึงใน เอมอร์ งามธรรมนิตย์, 2546: 31) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียด เป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจ มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดกลุ่มนี้ ได้แก่ ลาซารัส และคนอื่นๆ (Lasarus and other, 1976, อ้างถึงใน เอมอร์ งามธรรมนิตย์, 2546: 31)

2. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่ (Welford, 1974: 4-9, อ้างถึงใน เอมอร์ งานธรรมนิตย, 2546: 32)

**สมมติฐานตัวอุกกลับหัว (Inverted-U Hypothesis)** ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น ผลการทำงาน (Job Performance) จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวอุกกลับหัวและความเครียดที่มีมากหรือน้อยเกินไป มีผลทำให้ผลการทำงานต่ำลงได้ด้วย

**ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory)** เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ เกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

**สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน**

การปฏิบัติงานในองค์กรนั้น ผู้ปฏิบัติงานต่างมีภาระหน้าที่และยอมอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งส่งผลให้เกิดแรงกดดันที่ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเผชิญและตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือแรงกดดันต่างๆ เหล่านั้น จุดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ส่งผลต่อบุคคลและองค์กร ดังที่มีผู้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานไว้ในรูปแบบที่ต่างๆ ไว้เช่น

เฮลลิเกิล (Helliegele, 1983: 492, อ้างถึงใน เอมอร์ งานธรรมนิตย, 2546: 32) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

### ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

1. ลักษณะของงาน ได้แก่ มีงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดี การบริหารเวลาไม่เหมาะสม
2. บทบาทในการทำงาน ได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาท ความรับผิดชอบต่อกันคนอื่น และขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
3. ความสัมพันธ์ภายในองค์กร ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และขาดการมอบหมายรับผิดชอบ
4. ความสัมพันธ์กับภายนอกองค์กร ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว



5. การพัฒนาอาชีพ ได้แก่ ได้รับการสนับสนุนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ขาดความปลอดภัยในการทำงาน ความพยายามที่จะปฏิบัติงานถูกขัดขวาง

สตีเยอร์ (Sttess, 1984: 509-521, อ้างถึงใน เอมอร์ งานธรรมนิตย, 2546: 33) ได้แบ่ง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ทำงาน บุคลิกภาพแบบ A ความเชื่อ อำนาจภายใน-ภายนอกตน อัตราการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความสามารถและความต้องการ ความ ยึดหยุ่น

2. ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ ความแตกต่างของอาชีพ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทมากหรือน้อยเกินไป การรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น และขาดการมีส่วนร่วม

Smith (1993) แบ่งสาเหตุของความเครียดในการทำงาน เป็น 3 ประเภท คือ

1. ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก หรือปริมาณงานที่ยากเกินไป รวมถึงงานที่ น้อยเกินไป

2. ความรับผิดชอบในการทำงาน ได้แก่ บทบาทของงานที่คลุมเครือ การกำหนด ขอบเขต การรับผิดชอบไม่ชัดเจน หรือความขัดแย้งในบทบาท

3. สภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ สภาพทางกายภาพไม่ดี เสียงดัง อุณหภูมิ ร้อนหรือเย็นเกินไป หรือหนาวเกินไป มีกลิ่น มีมลพิษ หรือควันทoxicต่างๆ เป็นต้น

เอมอร์ ไมตรีจิตต์ (2543, อ้างถึงใน พิมพ์ภรณ์ รุ่งอาญา 2548) กล่าวว่า สาเหตุสำคัญ ของการเกิดความเครียดในการทำงานอาจเกิดจาก สาเหตุสำคัญ 4 ประการ คือ

1. งานเกิดจากงานหนักเกินไป งานที่เราไม่สนใจหรือไม่ชอบ แต่ต้องมาทำงาน เร่งด่วนที่เราไม่สามารถทำได้ตามกำหนดเวลา งานที่เจ้านายมอบหมายให้รับผิดชอบมากหรือน้อย กว่าตำแหน่งที่ตนเป็นอยู่ งานเสี่ยงอันตราย สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดี งานใหม่ที่เราไม่ คู่้นเคย ไม่มีความรู้ความชำนาญในด้านนี้มาก่อนแต่ต้องมาทำ เป็นต้น

2. เวลาเกิดจากงานที่ไม่มีเวลาพักผ่อน งานที่ไม่สามารถปลีกตัวไปทำเรื่องส่วนตัวได้ งานเร่งด่วนที่ต้องทำให้เสร็จเดี๋ยวนี้

3. สัมพันธภาพกับคนอื่น เช่น คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงานไม่เป็นมิตร ไม่มีใครสนับสนุน ขาดอิสระในตนเอง ไม่มีอำนาจในการปฏิบัติงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาไม่มีแผนการปฏิบัติงานในการทำงานไม่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานได้ตามวัตถุประสงค์ของงาน

4. ปัญหาต่างๆ ที่มีผลกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาส่วนตัว การเจรจาติดขัดไปทำงานสายเป็นประจำ มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

จากแนวคิดทั้งหมดที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านกลุ่ม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านงาน ปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยด้านโครงสร้างขององค์กร ปัจจัยด้านบรรยากาศขององค์กร ปัจจัยด้านบทบาทในองค์กร ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในองค์กร ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการพัฒนาทางอาชีพ และปัจจัยด้านเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต

#### ประเภทของความเครียดจากการทำงาน

จากการศึกษาของ รังสรรค์ ประเสริฐศรี (2548: 483) พบว่า ความเครียด สามารถก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียในการปฏิบัติงานของพนักงาน ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ **ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี**

1. **ความเครียดเชิงสร้างสรรค์** เป็นผลกระทบเชิงบวกจากความเครียดที่มีต่อทัศนคติและการทำงาน จากการศึกษาพบว่า ถ้าพนักงานเผชิญกับความเครียดในระดับต่ำถึงปานกลาง จะทำให้ผลการปฏิบัติงานของพนักงานสูงขึ้น เพราะความเครียดจะทำให้พนักงานเกิดความตื่นตัว มีการปรับตัวให้สามารถทำงานได้ โดยมีการใช้ความพยายามในการทำงานสูงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น การที่ผู้บังคับบัญชาสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นในทีมงาน อาจทำให้ได้งานที่มี

ประสิทธิภาพสูงสุดก็ได้ หรือก่อนสอนนักศึกษาจะเอาใจใส่การเรียน ขยันอ่านหนังสือและทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จสมบูรณ์ เป็นต้น

2. **ความเครียดเชิงทำลาย** เป็นผลกระทบเชิงลบ จากความเครียดที่มีต่อทัศนคติและการทำงาน ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านบุคคลและองค์กร ถ้าพนักงานต้องเผชิญกับภาวะความเครียดที่สูงมากจนเกินไป ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีผลกระทบต่อการขาดงาน การออกจากงาน การทำงานผิดพลาด อุบัติเหตุในการทำงาน ความไม่พึงพอใจในการทำงาน ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ลดลง ตลอดจนมีพฤติกรรมที่ผิดจริยธรรมและการเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

### ผลกระทบของความเครียด

สร้อยตระกูล อรรถมานะ (2545: 157-158) กล่าวว่า ความเครียด แสดงให้เห็นได้หลายทาง ตัวอย่าง เช่น บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงมาก จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคกรดสีดวง ทวาร หงุดหงิด ไม่เจริญอาหาร ซึ่งอาจรวมการแสดงออกทางความเครียดได้ 3 กลุ่ม คือ ลักษณะทางกายภาพชีวภาพ จิตวิทยา และทางพฤติกรรม

การศึกษาเกี่ยวกับผลของความเครียดระยะแรกๆ ส่วนมากจะมุ่งไปที่สิ่งบอกรอาการหรือลักษณะทางกายภาพ จะเห็นได้จากผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเครียดทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุข ผลการค้นคว้านำไปสู่ข้อสรุปที่ว่า ความเครียดทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย (Metabolism) เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ ระดับความดันโลหิต ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะ หรือแม่แต่มะเร็ง

เป็นที่แน่นอนว่า ความเครียดเป็นสาเหตุประการหนึ่งของอาการทางกายภาพ แต่ความสัมพันธ์ที่แน่ชัดสม่าเสมอระหว่างความเครียดและอาการทางกายภาพโดยเฉพาะนั้นยังไม่ปรากฏชัดเจน กล่าวได้ว่า ปัญหาเรื่องนี้ยังมีลักษณะคลุมเครืออยู่ และเป็นการยากที่จะวัดความเครียดในลักษณะวัดถุณิสัยได้ สำหรับนักพฤติกรรมองค์กรแล้ว อาการหรือเครื่องบอทางกายภาพนี้ เกี่ยวข้องโดยตรงกับทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร ดังนั้นเรื่องดังกล่าวจึง

เป็นที่สนใจสำหรับนักพฤติกรรมองค์กรและเช่นเดียวกันกับเครื่องบอกทางจิตวิทยาและทางพฤติกรรม

โดยแท้จริงแล้ว ความเครียดจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ดังนั้น ความเครียดที่ทำงานจึงเป็นเหตุของความไม่พึงพอใจที่เกี่ยวกับงานได้ อาจกล่าวได้ว่า ความไม่พึงพอใจเป็นผลทางจิตวิทยาที่เห็นได้ชัดที่สุดและง่ายที่สุด และความเครียดก็แสดงออกในรูปของจิตวิทยามาก อาทิ ความกระวนกระวายใจ ความเบื่อหน่าย ความหงุดหงิด ปรากฏพยานยืนยันว่า เมื่อบุคคลได้รับการบรรจุในหน้าที่ที่มีความขัดแย้งกันมากๆ หรือดำรงตำแหน่งที่ขาดความกระฉ่างในภารกิจ อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ หรืองานที่มีความจำเจ มีระดับความสำคัญต่ำ ไม่มีการป้อนกลับ หรือไม่มีการตรวจตราแก้ไขงาน จะทำให้เกิดความเครียดและลดความพึงพอใจในงานได้

นอกจากจะมีเครื่องทางกายภาพและจิตวิทยาแล้ว เครื่องบอกความเครียดที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในผลผลิต การขาดงาน การเข้า-ออกจากงานสูง

ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไปมักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกประสบการณ์ที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรง หรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาหลายๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

## ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

### 1. ผลเสียทางด้านสรีระ

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นระยะเวลาหลายๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมน เป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย มีอาการเจ็บร่างกายตรงนั้นตรงนี้ ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอด

เลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคหอบหืด อาการแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วง และโรคมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วมีอาการกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่ อวัยวะร่างกาย นอกจากนี้ ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

## 2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ใจชื้นมัว หงุดหงิด จี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะดังเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็น โรคจิต โรคประสาทได้

## 3. ผลเสียทางด้านความคิด

บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทวีคูณ ในหลายกรณี ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดในลำดับต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในวงลับ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

## 4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก หลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลงและบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนันหรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย การระบายกับผู้อื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้ จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

## 5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียด ก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียด จะเป็นไปได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบกระเทือนและส่งผลไปสู่ผู้คนรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

ฉะนั้น การค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้น ย่อมเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลและสังคมรอบข้าง

Cooper และคณะ (1988, อ้างถึงใน จุฑารัตน์ แม้นสงวน, 2549) ได้กล่าวว่า ความเครียดในการทำงาน เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตการทำงานทุกวัน เครื่องบ่งชี้ความเครียดในการทำงาน คือ การลาออก การขาดงานของบุคลากร อัตราการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ ซึ่งอัตราการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุต่างๆ จากความเครียดไม่เพียงแต่จะเกิดผลกระทบต่องานเท่านั้น แต่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นด้วย หากมองในแง่ผลลบของความเครียด ในด้านพฤติกรรมก็จะพบประจักษ์การณ์ ดังต่อไปนี้

1. การมาทำงานไม่ทันตามกำหนด และผิดนัด
2. การมาทำงานสายมากขึ้น
3. การทำงานที่เลื่อนเลอะจนผิดพลาดบ่อยๆ
4. ลังเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจ
5. มีปัญหาในการเข้ากับบุคคลอื่น

## วิธีการจัดการความเครียด

สมจิต หนูเจริญกุล (2536: 22-23) กล่าวว่า การดูแลตนเองหมายถึงการปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและการกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิการภาพของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่ตั้งใจและมีเป้าหมาย (Deliberate Action) และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสูงสุด

หนังสือคู่มือประชาชนได้กล่าวถึง การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กองสุศึกษา 2540: 5-10) ดังนี้

1. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้สะอาด เช่น การอาบน้ำ สระผม ใส่เสื้อผ้าสะอาด จัดของให้เป็นระเบียบ
2. การรักษาฟันให้แข็งแรง โดยบำรุงรักษาฟัน ทำความสะอาดฟันอย่างวิธีและตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน ตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
3. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย เป็นการช่วยป้องกันโรคและสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับความสะอาด
4. การรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยยึดหลักหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย และหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย
5. การงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
6. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น จะส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีแก่ตนเองและครอบครัว
7. การป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท เพราะจะเกิดผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น เกิดการบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต เสียเงิน เสียเวลาและทรัพยากรบุคคล
8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพประจำปี การเล่นกีฬาเหมาะสมกับวัย

9. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ เช่น การมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย ยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรหาทางผ่อนคลาย

10. การมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยการใช้ทรัพยากรอย่าง ประหยัดช่วยกันอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

ฮิล และสมิธ (Hill and Smith 1985, อ้างถึงใน ศรีรัตนาศุกพิทยากร, 2534: 39-40) กล่าวถึง การดูแลตนเองโดยทั่วไปเป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องการดูแลตนเองตามกระบวนการของ ชีวิตและการดำรงรักษาโครงสร้าง รวมทั้งการทำหน้าที่ของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพดีและเพื่อความ ผาสุกแห่งการดำเนินชีวิต ได้แก่ เรื่องอาหาร น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ การขับถ่ายของเสีย การ พักผ่อน การมีกิจกรรมต่างๆ การอยู่อย่างสันโดษ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและการป้องกัน อันตรายที่มีต่อชีวิต ดังนั้นการดูแลตนเอง จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องกระทำเพื่อการมีสุขภาพที่ดี กิจกรรมการดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ได้แก่

1. การดูแลตนเองให้ได้รับสารอาหารที่ถูกต้อง มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารเสพติดทุกชนิด บำรุงด้วยวิตามิน งคอาหาร หรือควบคุมอาหารตามความ จำเป็นของร่างกาย (อุบล นิวัติชัย, 2527: 21-24) การรับประทานอาหารควรรับประทานให้ พอเหมาะ ไม่อึดอัดหรือว่าหิวจัดจนเกินไป การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิว โห้ย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้ พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2531: 481) นอกจากนี้เวลาและช่องว่างในการรับประทานอาหาร ก็ยังมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลในการต่อสู้กับ ความเครียดระยะเวลาก่อนอาหารจะเป็นระยะเวลาที่คนเราก่อนข้างเครียด ทั้งนี้เนื่องจากระดับ น้ำตาลในเลือดต่ำ จากการศึกษาของ (วารุณี อมรทัต, 2529: 39-40) พบว่าขณะท้องว่างจะเกิด อารมณ์ไม่ดีพุ่งออกมาอย่างน้อยร้อยละ 50 และการรับประทานอาหารให้ได้สมดุลจะทำให้สติ อารมณ์สงบได้ดีกว่าการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเกินไป

2. การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจการออกกำลังกาย หมายถึง การมี กิจกรรมเสริม เพิ่มเติมจากกิจวัตรประจำวันที่มีอยู่ การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบกล้ามเนื้อและข้อ



ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและหลอดเลือดได้มาก เช่น ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงและปรับเปลี่ยนโคเลสเตอรอลที่ไม่ดีให้เป็นโคเลสเตอรอลที่ดี (เอช.ดี.แอล) ช่วยลดการลั่งอะดรีนาลิน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดและอาจช่วยเสริมสร้างเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจให้มากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งโดยทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิด คือ การออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และวุฒิชัย มุลศิลป์ (2534) กล่าวถึง วิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเครียด การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังจากออกกำลังกายแล้วร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด

2. การพักผ่อน เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้วควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ถือเป็นพักสมองและเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ ลองคิดว่าถ้าในแต่ละวันต้องได้ยินได้ฟังและเสียบ่นได้ฟังแต่คำพูดที่ดำเนินคดีขื่น คำพูดที่ไม่เป็นมิตร ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับการพูดคุยให้มาก ฝึกการพูดคุยกันด้วยดี ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ใกล้ตัวเรารดีขึ้น

4. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง มีกำลังใจ สนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก

5. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ในชีวิตประจำวันของแต่ละวันย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม บางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อแก้ปัญหาได้ความเครียดก็จะหมดไปด้วย

6. การปรับเปลี่ยนความคิด ความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด คิดในแง่มุมใหม่จะช่วยให้ความเครียดลดน้อยลงและมีความสุขใจมากขึ้น

7. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั้นเอง

8. การรู้จักยืนยันทิฐิของตน ควรรู้จักรักษาในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนเกิดความรำคาญ ทำให้เป็นที่เกรงใจของผู้อื่นและตัวเองก็จะรู้ดีว่ามีศักดิ์ศรี มั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องเครียดเพราะต้องเกรงใจผู้อื่น ทำให้ไม่ทำลายจิตใจตนเองอีกต่อไป

กิตติวราณ เทียมแก้ว และคณะ (2541, อ้างถึงใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) กล่าวว่า การจะจัดการกับความเครียดท่านต้องหาว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุใดและร่างกายเราตอบสนองต่อความเครียดนั้นอย่างไร ขั้นตอนต่อมาต้องเรียนรู้วิธีการจัดการเกี่ยวกับความเครียดซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ค้นหาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นข้อที่สำคัญที่สุดหากไม่ทราบสาเหตุก็ไม่สามารถป้องกันได้ บางท่านอาจจะไม่ทราบว่าเครียดจากอะไร ท่านผู้อ่านลองสำรวจตัวเองดูว่าชีวิตประจำวันของท่านมีอะไรบ้านที่ท่านเบื่อ เช่น การพูดคุยกับภรรยา การอาบน้ำลูก รถติด งานเร่ง งานน่าเบื่อ งานมาก บทบาทไม่ชัดเจน ฯลฯ ท่านลองสำรวจอาการของท่านเมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบหรือน่าเบื่อ เช่น โกรธ เบื่อ ท้อแท้ ปวดศีรษะ เหล่านี้ คือ เหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ปัจจัยใดที่ทำให้ท่านเครียดที่สุด ภาวะใดที่ท่านกลัวมาก ท่านอาจจะจดลงในสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด อาการที่แสดงออก หลังจากที่ไม่ทราบสาเหตุแล้วก็ลองแก้ไข หากบางสิ่งสามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ให้หลีกเลี่ยง เช่น บางท่านไม่ชอบการเมืองก็ไม่ต้องดูข่าวหรือพูดคุยเกี่ยวกับการเมือง
2. การวางแผน เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดพยายามตั้งสติและใช้ปัญญาหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาพยายามหาทางเลือกหลายๆ ทางและเลือกทางแก้ที่ดีที่สุด

2.1 ขณะทำงานก็วางแผนอนาคตไปด้วย ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และทำทายการตั้งเป้าหมายเกินความสามารถเล็กน้อยจะเป็นการทำทาย หากทำสำเร็จก็จะเกิดความภูมิใจความมั่นใจในตัวเองก็จะตามมา

2.2 ตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่กระทำ หากตั้งเป้าหมายเกินความจริงจะทำให้เกิดความเครียด หากต้องการประสบความสำเร็จต้องพัฒนาความสามารถเพิ่ม แต่ถ้าไม่พยายามก็ไม่ประสบผลสำเร็จ ความเครียดก็จะเกิดตามมาและในที่สุดก็เลิกไปเอง

2.3 จัดลำดับความสำคัญ และความเร่งด่วนของงาน ให้ทำงานที่เร่งด่วนก่อน และก็ไปงานที่สำคัญ ขณะทำงานก็อย่ากังวลงานที่ยังไม่ได้ทำให้ทำงานที่ยากที่สุดก่อนงานอื่น

2.4 กระจายงานให้แก่คนที่เหมาะสม โดยแบ่งงานเป็นส่วนแล้วกระจายงานออกไป

3. แก่ใจ แม้ว่าเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เราสามารถลดโรคที่เกิดจากความเครียดโดย

3.1 ปรึกษากับเพื่อน ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานจะช่วยท่านมองปัญหาในแง่มุมอื่นๆ ท่านจำเป็นต้องบอกเพื่อนร่วมงานว่าบางสิ่งไม่สามารถทำได้ต้องรู้จักปฏิเสธ ท่านอาจจะต้องลดงานพิเศษบางอย่างขณะเกิดความเครียด ท่านต้องเคารพตัวเองไม่เปรียบตัวเอง ไม่ทำงานเกินความสามารถตัวเองไม่ทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน การทำงานต้องมีขอบเขตหากมีเช่นนั้นท่านอาจจะเป็นผู้ปกครองที่ไม่ดี เป็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี ต้องสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี เมื่อโกรธก็หาสิ่งที่ชอบทำ เช่น การฟังเพลง การเดิน เป็นต้น

3.2 อย่าซึมเศร้า เมื่อท่านมีโรคประจำตัวหรือประสบความผิดหวัง ท่านอาจจะหายยากและทำให้อาการเจ็บปวดเพิ่มขึ้น ท่านอาจจะคิดว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” “ทำไมเราถึงต้องทำสิ่งนั้น” “ทำไมเราทำสิ่งนั้นไม่ได้” คนปกติทุกคนจะคิดเหมือนกัน ท่านต้องทำใจและพยายามแก้ไข

3.3 ทำชีวิตให้สบายๆ อย่าทำชีวิตให้วุ่นวาย ทำตัวสบายๆ งานที่ไม่สำคัญก็ไม่ต้องทำ เลือกงานที่จำเป็นไม่ว่าจะเป็นงานบ้านหรืองานประจำ ทำให้เสร็จแล้วจึงเลือกงานที่น่าเบื่อทำต่อ

3.4 เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น ให้พยายามทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และมีความสุข



5.5 หลีกเลี่ยงการถกเถียงประเด็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หรือประเด็นที่หาข้อสรุปไม่ได้

6. การปรับเปลี่ยน เป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและการปฏิบัติตนเพื่ออนาคตที่ดีกว่า

6.1 ปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองโลกในแง่ดีเสมอไม่พยายามมองโลกในแง่ร้ายทุกปัญหาที่มีทางออก เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โลกที่มีทั้งกลางวันและกลางคืน พยายามหาหนทางที่จะพลิกสถานการณ์จากร้ายกลายเป็นดี

6.2 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้จักปฏิเสธในส่วนที่ไม่ใช่ความรับผิดชอบของตัวเอง ลดความรีบร้อน หัดทำงานให้เสร็จทีละอย่าง หัดกระจายงานสู่ผู้อื่น หางานอดิเรกทำที่ช่วยให้หายเบื่อ

6.3 ปรับเปลี่ยนสภาพที่ทำงาน ประึกษากันเพื่อลดข้อขัดแย้งในการทำงาน กำหนดความรับผิดชอบของแต่ละคน กำหนดเจ้านายให้แน่นอน กำหนดกฎเกณฑ์ที่เอื้อต่อการทำงาน มีระบบให้คำปรึกษาเรื่องความเครียด

6.4 ปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตัวเอง หัดสร้างอารมณ์ขันในภาวะที่เครียด ขอมรับคำตำหนิ รู้จักผ่อนคลายความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัญชลี ศิวพรรณ (2551) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรมหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 182 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และปัจจัยด้านการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ การทำงานแข่งกับเวลา การทำงานรีบร้อนให้ทันกับเวลา เวลาว่างขณะทำงาน ความเมื่อยล้าจากการทำงาน ระยะเวลาในการทำงาน อันตรายจากการทำงาน อุณหภูมิในห้องทำงานเย็นเกินไป อุณหภูมิในห้องทำงานร้อนอบอ้าว สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานเดียวกัน การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน ความร่วมมือกันในการแก้ปัญหาเพื่อนร่วมงาน การทำงานคนเดียวและการพึงพอใจในการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน

พรวิภา บุญสมบัติ (2550) ได้ทำการศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของพนักงานการไฟฟ้านครหลวง ฝ่ายธุรกิจขนส่งและผลิตภัณฑ์ จังหวัดนนทบุรีจำนวน 113 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับน้อยและปานกลางโดยสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานสูงสุด คือ เจ้านายหรือหัวหน้างาน จากการประเมินความเครียดพบว่า พนักงานมีพฤติกรรมและความรู้สึกที่แสดงให้เห็นถึงความเครียด เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว พบมากที่สุด 3 อันดับ คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดพบว่า พนักงานใช้วิธีการจัดการกับความเครียด 3 อันดับ คือ ทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามมองโลกในแง่ดี และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง

ศุภิษา รัชชานนท์ (2549) ได้ทำการศึกษาความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการกับความเครียด กรณีศึกษาพนักงานแผนกขนส่งและจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท สหฟาร์ม จำกัด จังหวัดลพบุรี จำนวน 120 คน ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยสาเหตุที่ทำให้มีความเครียดมากที่สุด คือ ระดับรายได้และเงินเดือน ส่วนการประเมินความเครียดพบว่า พนักงานมีอาการพฤติกรรมและความรู้สึกแสดงให้เห็นบ้างเป็นครั้งคราว อาการที่พบมากที่สุด คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือขมับทั้ง 2 ข้างและอาการนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ โดยมีวิธีการจัดการกับความเครียด คือ 1. ไปดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ 2. นอนหลับ 3. ฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี

ชรนิษฐ์ ทองสุข และคณะ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของคนไทย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (58.7%) ปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 5 อันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจหรือปัญหาการเงิน (49.4%) ปัญหาครอบครัว (34.2%) เรื่องงาน (30.0%) เรื่องแฟนหรือคู่รัก (13.3%) และปัญหาเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมเรียนหรือเพื่อนบ้าน (10.5%) มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีทางออก (90.0%) วิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก คือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (91.3%) หางานอดิเรกทำ (81.1%) พูดระบายกับผู้อื่น (74.4%) ทำบุญตักบาตรหรือทำบุญทางศาสนา (65.5%) และออกกำลังกาย (60.1%)

สมจิตต์ ฤประสงค์ (2544) ได้ศึกษาความเครียดของประชาชน จังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนร้อยละ 91 ไม่มีความเครียด มีเพียงร้อยละ 9 ที่มีความเครียดโดยมีความเครียดในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 5 ปานกลาง ร้อยละ 2 และเครียดมาก ร้อยละ 4.34 ภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 4 และความวิตกกังวล ร้อยละ 3.8 และเมื่อเกิดความเครียด ประชาชนส่วนใหญ่มีวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด 3 อันดับแรกดังนี้ นอนพักผ่อน ร้อยละ 93.4 ทำจิตใจให้สบายไม่คิดมาก ร้อยละ 92.7 และชมโทรทัศน์ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ร้อยละ 89.4



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียด สาเหตุความเครียด และการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้วิจัยเชิงสำรวจและใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งในบทนี้ได้เสนอวิธีดำเนินการวิจัย โดยกล่าวถึงวิธีการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญหรือตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยผู้ทำการวิจัยได้ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 100 คน จาก จำนวนผู้ประกอบการทั้งหมด 140 ราย และตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน



จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 100 คน จากจำนวนผู้ประกอบการทั้งหมด 193 ราย รวมทั้งสิ้น 200 คน

ในการเก็บแบบสอบถามในครั้งนี้ มีการเก็บแบบสอบถามจำนวน 250 ชุด เพื่อใช้ทดแทนแบบสอบถามที่ให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง เป็นการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ความสะดวกของผู้วิจัย กล่าวคือ หากผู้วิจัยต้องการข้อมูลจากบุคคลใด ผู้วิจัยก็จะเลือกบุคคลนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยที่บุคคลนั้นจะต้องยินดีให้ความร่วมมือกับผู้ที่ทำวิจัยด้วย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา และแบบประเมินและทดสอบความเครียด ที่จัดทำขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมามี 2 แบบ คือ แบบสอบถามชนิดปลายปิด ประกอบด้วยแบบสอบถามให้เลือกตอบ (Multiple choice) และแบบประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าเป็น 5 ระดับ จากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และแบบสอบถามชนิดปลายเปิด (Opened Form) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ รายได้/รายรับต่อเดือนและระดับการศึกษา จำนวน 5 ข้อ

**ส่วนที่ 2** เป็นข้อมูลด้านสาเหตุของความเครียด เป็นการศึกษาถึงสาเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประยุกต์ตามแบบของลิเคิร์ต (ซานินทร์ ศิลปะจารุ, 2545: 77) โดยกำหนดค่าน้ำหนักการประเมินค่าแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

โดยมีหลักเกณฑ์การประเมินแปลผลค่าเฉลี่ยพิจารณาจากหลักเกณฑ์เฉลี่ยของ  
ธานินทร์ ศิลป์จารุ (2545: 77)

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51-5.00 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลมากที่สุด

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51-4.50 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลมาก

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.50 หมายถึง ปัจจัยที่มีผลน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 เป็นแบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข) เป็นการศึกษาข้อมูลด้านความเครียด ซึ่งจะสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึกและ  
พฤติกรรมต่างๆ ของผู้ประกอบการ ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากตำราที่เกี่ยวข้อง โดย  
แบบสอบถามที่จัดทำขึ้น โดยกระทรวงสาธารณสุข ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วน  
ประมาณค่า (Rating scale) มีคำตอบเป็นทางเลือก 4 ระดับ (กรมสุขภาพจิต 2543) โดยมีจำนวนข้อ  
คำถามทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน

เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน

เป็นประจำ = 3 คะแนน

## คำชี้แจง

ระดับคะแนน 0-5 คะแนน คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งในความเป็นจริงมีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้

ช่วงคะแนนคำตอบจากแบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) แบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่

**ช่วงที่ 1** คะแนนตั้งแต่ 6-17 คะแนน หมายถึง ปกติ ไม่เครียด เป็นคำตอบที่แสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ นั่นหมายถึงท่านสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ช่วงที่ 2** มีระดับคะแนนตั้งแต่ 18-25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย นั่นคือท่านอาจมีความไม่สบายใจที่เกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาครอบครัว เป็นต้น ซึ่งความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

**ช่วงที่ 3** มีระดับคะแนนตั้งแต่ 26-29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นั่นคือ ขณะนี้ท่านมีความตึงเครียดในระดับที่ค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต ความเครียดในระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงมีความจำเป็นที่ท่านจะต้องรักษาทางคลีคลายหรือแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

**ช่วงที่ 4** มีระดับคะแนนตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดอย่างมาก นั่นคือท่านกำลังอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงมาก หากไม่มีการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสมอาจจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด

ส่วนที่ 4 เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการศึกษาข้อมูลต่างๆ ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการปฏิบัติเพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง

## 2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เป็นลำดับขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความเครียด สาเหตุความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารต่างๆ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาวิธีสร้างเครื่องมือแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert's Scale)
3. สร้างแบบสอบถามตามแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สาเหตุความเครียด และการจัดการความเครียด
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ช่วยตรวจสอบและแสดงข้อเสนอแนะ
5. หลังจากที่ได้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและสมบูรณ์แล้ว จึงได้นำแบบสอบถามไปทดลองสุ่มถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด เพื่อตรวจสอบผลตอบรับจากกลุ่มตัวอย่าง
6. หลังจากที่ได้มีการทดลองสุ่มแจกแบบสอบถามแล้วจึงได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปแจกให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อทำการเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูล

### 3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 ชุด จากกลุ่มของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ตามที่กำหนดไว้จนครบ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่เดือนมิถุนายน 2555 – กันยายน 2555 รวมระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 4 เดือน

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window (Statistical Package for the Social Science for Window) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 4.1 ตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง
- 4.2 ดำเนินการตรวจให้คะแนนรายข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- 4.3 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติสำหรับการประมวลผลทางสถิติ

4.3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ

4.3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านสาเหตุความเครียด แบบ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านความเครียด ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ของผู้ประกอบการ โดยการให้คะแนนแต่ละข้อแล้วนำมารวบรวมคะแนนของแต่ละคน เพื่อดูผลการประเมินว่าอยู่ช่วงใดและหมายความว่าอย่างไร โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.3.4 ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียด นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ เพื่อทราบถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่าวิธีใดนำมาใช้มากหรือน้อยเพียงใด

4.3.5 การวิเคราะห์ค่าผลต่างของสาเหตุความเครียดของผู้ประกอบการใน  
ตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม โดยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรด้วยสถิติที่  
(t-test) ว่าผู้ประกอบการมีความแตกต่างกันน้อยเพียงใด



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นศึกษาวิจัยเพื่อการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบการในตลาดหัวหินจำนวน 100 คน และผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม จำนวน 100 คน รวมทั้งหมดจำนวน 200 คน และได้้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ รายได้ (ต่อเดือน) การศึกษา โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบของตาราง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านสาเหตุความเครียด เป็นการศึกษาถึงสาเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตาราง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านความเครียด ซึ่งจะสอบถามเกี่ยวกับอาการความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ของผู้ประกอบการ โดยใช้แบบประเมินและทดสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการศึกษาข้อมูลต่างๆ ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการปฏิบัติ เพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง

ตอนที่ 5 ค่าผลต่างของสาเหตุความเครียด ความแตกต่างของความเครียดระหว่างผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	26	26.0	29	29.0
หญิง	74	74.0	71	71.0
รวม	100	100	100	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74.0 เพศชาย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 เพศชาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 ปี	10	10.0	28	28.0
20-30 ปี	53	53.0	33	33.0
30-40 ปี	27	27.0	27	27.0
40-50 ปี	10	10.0	10	10.0



ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ (ต่อ)

อายุ	ผู้ประกอบตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
50-60 ปี	0	0.0	2	2.0
20-30 ปี	0	0.0	0	0.0
30-40 ปี	100	100	100	100

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0 ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานะ

สถานภาพ	ผู้ประกอบตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	57	57.0	55	55.0
สมรส	33	33.0	36	36.0
หม้าย/อย่าร้าง	10	10.0	5	5.0
แยกกันอยู่	0	0.0	4	4.0
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ (ต่อเดือน)

การศึกษา	ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5,000 บาท	4	4.0	4	4.0
5,001-10,000 บาท	53	53.0	43	43.0
10,001-15,000 บาท	14	14.0	15	15.0
15,001-20,000 บาท	0	0.0	20	20.0
20,001-25,000 บาท	2	2.0	6	6.0
25,001 บาท ขึ้นไป	27	27.0	12	12.0
รวม	100	100	100	100

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0 ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา/เทียบเท่า	12	12.0	5	5.0
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	25	25.0	41	41.0
ปวช./ปวส.	24	24.0	22	22.0
ปริญญาตรี	39	39.0	32	32.0
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0.0	0	0.0
รวม	100	100	100	100

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0

## ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียด

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
<b>ด้านครอบครัว</b>								
1.มีความขัดแย้งกับครอบครัวในการทำงาน	4 (4.0)	2 (2.0)	18 (18.0)	40 (40.0)	36 (36.0)	1.98	0.995	น้อย
2.รายได้ของครอบครัว	4 (4.0)	8 (8.0)	61 (61.0)	23 (23.0)	4 (4.0)	2.85	0.783	ปานกลาง
3.ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	14 (14.0)	16 (16.0)	30 (30.0)	24 (24.0)	16 (16.0)	2.88	1.266	ปานกลาง
4.ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว	6 (6.0)	16 (16.0)	54 (54.0)	20 (20.0)	4 (4.0)	3.00	0.876	ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>						<b>2.68</b>	<b>0.98</b>	<b>ปานกลาง</b>

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
<b>ด้านสุขภาพ (ร่างกาย/จิตใจ)</b>								
5.อาการเจ็บป่วย	0 (0.0)	12 (12.0)	18 (18.0)	41 (41.0)	29 (29.0)	2.13	0.971	น้อย
6.ความเหนื่อยล้า/ อ่อนเพลีย	4 (4.0)	20 (20.0)	45 (45.0)	25 (25.0)	6 (6.0)	2.91	0.922	ปานกลาง
7.การขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง	0 (0.0)	11 (11.0)	46 (46.0)	28 (28.0)	15 (15.0)	2.53	0.881	ปานกลาง
8 ความกลัว/วิตกกังวล	2 (2.0)	12 (12.0)	45 (45.0)	33 (46.0)	8 (8.0)	2.67	0.865	ปานกลาง
9 ความผิดหวัง	4 (4.0)	15 (15.0)	33 (33.0)	30 (30.0)	18 (18.0)	2.57	1.075	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						2.56	0.943	ปานกลาง
<b>ด้านสภาพการทำงาน</b>								
10.ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ	2 (2.0)	10 (10.0)	54 (54.0)	22 (22.0)	12 (12.0)	2.68	0.886	ปานกลาง
11.การมีงานมากหรือน้อยเกินไป	0 (0.0)	4 (4.0)	63 (63.0)	25 (25.0)	8 (8.0)	2.63	0.691	ปานกลาง
12.การเจริญเติบโตของกิจการ	2 (2.0)	26 (26.0)	44 (44.0)	20 (20.0)	8 (8.0)	2.94	0.930	ปานกลาง
13.เวลาในการทำงาน	6 (6.0)	15 (15.0)	48 (48.0)	19 (19.0)	12 (12.0)	2.84	1.022	ปานกลาง
14.ผลตอบแทนจากการทำงาน	8 (8.0)	20 (20.0)	43 (43.0)	23 (23.0)	6 (6.0)	3.01	1.000	ปานกลาง

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
15.ความปลอดภัยในการทำงาน	8 (8.0)	10 (10.0)	37 (37.0)	29 (29.0)	16 (16.0)	2.65	1.114	ปานกลาง
16.สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน	8 (8.0)	12 (12.0)	45 (45.0)	19 (19.0)	16 (16.0)	2.77	1.109	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						2.79	0.965	ปานกลาง
<b>ด้านปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ</b>								
17.พฤติกรรมของลูกค้า	18 (18.0)	28 (28.0)	38 (38.0)	12 (12.0)	4 (4.0)	3.44	1.048	ปานกลาง
18.สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	4 (4.0)	6 (6.0)	48 (48.0)	20 (20.0)	22 (22.0)	2.50	1.030	น้อย
19.ความขัดแย้งทางการเมือง	2 (2.0)	10 (10.0)	21 (21.0)	25 (25.0)	42 (42.0)	2.05	1.104	น้อย
20.สภาพเศรษฐกิจ	23 (23.0)	19 (19.0)	34 (34.0)	16 (16.0)	8 (8.0)	3.33	1.223	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						2.83	1.101	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า 5 อันดับแรก คือ พฤติกรรมของลูกค้า (ค่าเฉลี่ย = 3.44) อันดับที่ 2 คือ สภาพเศรษฐกิจ (ค่าเฉลี่ย = 3.33) อันดับที่ 3 คือ ผลตอบแทน

จากการทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 3.01) อันดับที่ 4 คือ ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.00) และ อันดับที่ 5 คือ การเจริญเติบโตของกิจการ (ค่าเฉลี่ย = 2.94) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
<b>ด้านครอบครัว</b>								
1.มีความขัดแย้งกับครอบครัวในการทำงาน	2 (2.0)	4 (4.0)	24 (24.0)	21 (21.0)	49 (49.0)	1.89	1.034	น้อย
2.รายได้ของครอบครัว	0 (0.0)	12 (12.0)	63 (63.0)	14 (14.0)	11 (11.0)	2.76	0.806	ปานกลาง
3.ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	22 (22.0)	16 (16.0)	20 (20.0)	19 (19.0)	23 (23.0)	2.95	1.473	ปานกลาง
4.ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว	4 (4.0)	20 (20.0)	44 (44.0)	23 (23.0)	9 (9.0)	2.87	0.971	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						2.62	0.98	ปานกลาง
<b>ด้านสุขภาพ (ร่างกาย/จิตใจ)</b>								
5.อาการเจ็บป่วย	0 (0.0)	12 (12.0)	16 (16.0)	44 (44.0)	28 (28.0)	2.12	0.956	น้อย
6.ความเหนื่อยล้า/อ่อนเพลีย	4 (4.0)	16 (16.0)	31 (31.0)	43 (43.0)	6 (6.0)	2.69	0.950	ปานกลาง
7.การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	4 (4.0)	4 (4.0)	25 (25.0)	33 (33.0)	34 (34.0)	2.11	1.053	น้อย

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
8.ความกลัว/วิตกกังวล	6 (6.0)	13 (13.0)	17 (17.0)	40 (40.0)	24 (24.0)	2.37	1.160	น้อย
9.ความผิดหวัง	8 (8.0)	14 (14.0)	13 (13.0)	45 (45.0)	20 (20.0)	2.45	1.192	น้อย
10.ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ	2 (2.0)	10 (10.0)	54 (54.0)	22 (22.0)	12 (12.0)	2.62	1.090	ปานกลาง
11.การมีงานมากหรือน้อยเกินไป	0 (0.0)	4 (4.0)	63 (63.0)	25 (25.0)	8 (8.0)	2.66	0.901	ปานกลาง
12.การเจริญเติบโตของกิจการ	2 (2.0)	26 (26.0)	44 (44.0)	20 (20.0)	8 (8.0)	2.92	0.884	ปานกลาง
13.เวลาในการทำงาน	6 (6.0)	15 (15.0)	48 (48.0)	19 (19.0)	12 (12.0)	2.78	0.960	ปานกลาง
14.ผลตอบแทนจากการทำงาน	8 (8.0)	20 (20.0)	43 (43.0)	23 (23.0)	6 (6.0)	2.71	0.957	ปานกลาง
15.ความปลอดภัยในการทำงาน	8 (8.0)	10 (10.0)	37 (37.0)	29 (29.0)	16 (16.0)	2.53	1.132	ปานกลาง
16.สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน	8 (8.0)	12 (12.0)	45 (45.0)	19 (19.0)	16 (16.0)	2.56	1.095	ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>						<b>2.68</b>	<b>1.003</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ด้านปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ</b>								
17.พฤติกรรมของลูกค้า	18 (18.0)	28 (28.0)	38 (38.0)	12 (12.0)	4 (4.0)	3.13	1.012	ปานกลาง

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
18.สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	4 (4.0)	6 (6.0)	48 (48.0)	20 (20.0)	22 (22.0)	2.50	1.000	น้อย
19.ความขัดแย้งทางการเมือง	2 (2.0)	10 (10.0)	21 (21.0)	25 (25.0)	42 (42.0)	2.33	1.407	น้อย
20. สภาพเศรษฐกิจ	23 (23.0)	19 (19.0)	34 (34.0)	16 (16.0)	8 (8.0)	3.17	1.215	ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>						<b>2.62</b>	<b>0.98</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 7 พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า 5 อันดับแรก คือ สภาพเศรษฐกิจ (ค่าเฉลี่ย = 3.17) อันดับที่ 2 คือ พฤติกรรมลูกค้า (ค่าเฉลี่ย = 3.13) อันดับที่ 3 คือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 2.95) อันดับที่ 4 คือ การเจริญเติบโตของกิจการ (ค่าเฉลี่ย = 2.92) และอันดับที่ 5 คือ ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 2.87) ตามลำดับ



### ตอนที่ 3 ลักษณะของความเครียด

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ			
1.นอนไม่หลับเพราะ คิดมากหรือกังวลใจ	14 (14.0)	78 (78.0)	4 (4.0)	4 (4.0)	0.98	0.586	เป็นครั้ง คราว
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจ	4 (4.0)	66 (66.0)	22 (22.0)	8 (8.0)	1.34	0.685	เป็นครั้ง คราว
3.ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตั้ง เครียด	60 (60.0)	30 (30.0)	6 (6.0)	4 (4.0)	0.54	0.784	ไม่เคย
4.มีความวุ่นวายใจ	8 (8.0)	78 (78.0)	12 (12.0)	2 (2.0)	1.08	0.526	เป็นครั้ง คราว
5.ไม่อยากพบปะผู้คน	57 (57.0)	35 (35.0)	6 (6.0)	2 (2.0)	0.53	0.703	ไม่เคย
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือ ปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	14 (14.0)	68 (68.0)	16 (16.0)	2 (2.0)	1.06	0.617	เป็นครั้ง คราว
7.รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง	29 (29.0)	61 (61.0)	8 (8.0)	2 (2.0)	0.83	0.652	เป็นครั้ง คราว
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต	67 (67.0)	27 (27.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	0.41	0.668	ไม่เคย

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของ  
ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ			
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มี คุณค่า	72 (72.0)	26 (26.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	0.32	0.584	ไม่เคย
10. ภาระงานกระวายเป็นอยู่ ตลอดเวลา	55 (55.0)	43 (43.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	0.49	0.611	ไม่เคย
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มี สมาธิ	27 (27.0)	59 (59.0)	12 (12.0)	2 (2.0)	0.89	0.680	เป็นครั้ง คราว
12. รู้สึกเหนื่อยจนไม่มีแรง จะทำอะไร	17 (17.0)	71 (71.0)	10 (10.0)	2 (2.0)	2.97	0.594	เป็น บ่อยๆ
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ อยากทำอะไร	16 (16.0)	76 (76.0)	8 (8.0)	0 (0.0)	0.92	0.486	เป็นครั้ง คราว
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	44 (44.0)	54 (54.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	0.60	0.603	ไม่เคย
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือ มือสั้นเวลาไม่พอใจ	42 (42.0)	44 (44.0)	10 (10.0)	4 (4.0)	0.76	0.793	เป็นครั้ง คราว

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ			
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	27 (27.0)	67 (67.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	0.81	0.598	เป็นครั้งคราว
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	27 (27.0)	57 (57.0)	12 (12.0)	4 (4.0)	0.93	0.742	เป็นครั้งคราว
18.ตื่นตื่นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	14 (14.0)	80 (80.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	0.94	0.509	เป็นครั้งคราว
19.มีนั่งหรือเวียนศีรษะ	25 (25.0)	61 (61.0)	10 (10.0)	4 (4.0)	0.93	0.714	เป็นครั้งคราว
20.ความสุขทางเพศลดลง	47 (47.0)	51 (51.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	0.57	0.607	ไม่เคย
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>					<b>0.90</b>	<b>0.642</b>	<b>เป็นครั้งคราว</b>

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าส่วนใหญ่มีอาการ พฤติกรรม หรือ

ความรู้สึก เป็นครั้งคราว โดยมีอาการ พฤติกรรม ความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 อันดับที่ 2 คือ นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจและมีความวุ่นวายใจ จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0 อันดับที่ 3 คือ มีรู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0 อันดับที่ 4 คือรู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 71.0 และอันดับที่ 5 ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 ตามลำดับ

**ตารางที่ 9** จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ			
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	15 (15.0)	65 (65.0)	16 (16.0)	4 (4.0)	1.09	0.683	เป็นครั้งคราว
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	10 (10.0)	63 (63.0)	23 (23.0)	4 (4.0)	1.21	0.671	เป็นครั้งคราว
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	59 (59.0)	29 (29.0)	8 (8.0)	4 (4.0)	0.57	0.807	ไม่เคย
4.มีความวุ่นวายใจ	18 (18.0)	70 (70.0)	10 (10.0)	2 (2.0)	0.96	0.602	เป็นครั้งคราว
5.ไม่อยากพบปะผู้คน	40 (40.)	52 (52.0)	4 (4.0)	4 (4.0)	0.72	0.726	เป็นครั้งคราว
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	16 (16.0)	58 (58.0)	18 (18.0)	8 (8.0)	1.18	0.796	เป็นครั้งคราว

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของ  
ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ			
7. รู้สึกไม่มีความสุขและ เศร้าหมอง	30 (30.0)	60 (60.0)	6 (6.0)	4 (4.0)	0.84	0.707	เป็นครั้ง คราว
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	54 (54.0)	40 (40.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	0.54	0.673	ไม่เคย
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มี คุณค่า	66 (66.0)	32 (32.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	0.38	0.599	ไม่เคย
10. กระวนกระวายอยู่ ตลอดเวลา	51 (51.0)	43 (43.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	0.57	0.671	เป็นครั้ง คราว
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มี สมาธิ	25 (25.0)	63 (63.0)	8 (8.0)	4 (4.0)	0.91	0.698	เป็นครั้ง คราว
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรง จะทำอะไร	22 (22.0)	60 (60.0)	12 (12.0)	6 (6.0)	1.02	0.765	เป็นครั้ง คราว
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ อยากทำอะไร	30 (30.0)	56 (56.0)	12 (12.0)	2 (2.0)	0.86	0.697	เป็นครั้ง คราว
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	46 (46.0)	44 (44.0)	8 (8.0)	2 (2.0)	0.66	0.714	เป็นครั้ง คราว
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือ มือสั้นเวลาไม่พอใจ	41 (41.0)	44 (44.0)	9 (9.0)	6 (6.0)	0.80	0.841	เป็นครั้ง คราว
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดใน การทำสิ่งต่างๆ	26 (26.0)	60 (60.0)	12 (12.0)	2 (2.0)	0.90	0.674	เป็นครั้ง คราว

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับอาการ				$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ			
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	38 (38.0)	39 (39.0)	15 (15.0)	8 (8.0)	0.93	0.924	เป็นครั้งคราว
18.ตื่นตื่นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	14 (14.0)	72 (72.0)	12 (12.0)	2 (2.0)	1.02	0.586	เป็นครั้งคราว
19.มึนงงหรือเวียนศีรษะ	15 (15.0)	73 (73.0)	6 (6.0)	6 (6.0)	1.03	0.674	เป็นครั้งคราว
20.ความสุขทางเพศลดลง	45 (45.0)	49 (49.0)	2 (2.0)	4 (4.0)	0.65	0.716	เป็นครั้งคราว
ค่าเฉลี่ยรวม					0.84	0.711	เป็นครั้งคราว

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าส่วนใหญ่มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นครั้งคราว โดยมีอาการ พฤติกรรม ความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ มึนงงหรือเวียนศีรษะ จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 อันดับที่ 2 คือ ตื่นตื่นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 อันดับที่ 3 คือ มีความวุ่นวายใจจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 อันดับที่ 4 คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 และอันดับที่ 5 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจและรู้สึกว่าตนเอง ไม่มีสมาธิจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0 ตามลำดับ

**ตารางที่ 10** จำนวนและร้อยละของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำแนกตามช่วงระดับคะแนน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ระดับช่วงคะแนน	ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหิน		ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
0-5 คะแนน (ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ)	2	2.0	8	8.0
6-7 คะแนน (ปกติ ไม่เครียด)	70	70.0	44	44.0
18-25 คะแนน (ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย)	22	22.0	34	34.0
26-29 คะแนน (ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง)	0	0.0	8	8.0
30 คะแนนขึ้นไป (มีความเครียดอย่างมาก)	6	6.0	6	6.0
รวม	100	100	100	100

จากตารางที่ 10 พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินมีความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-7 คะแนน ที่แสดงว่ามีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 และส่วนใหญ่อผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-7 คะแนน ที่แสดงว่ามีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

#### ตอนที่ 4 ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน  
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการใน ตลาดน้ำหัวหิน	
	จำนวน	ร้อยละ
1. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	94	94.0
2. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	98	98.0
3. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้	98	98.0
4. สามารถยอมรับความความผิดหวังต่างๆได้	96	96.0
5. มีการปรึกษา/ พุดคุยกับคนรอบข้างเมื่อเกิดปัญหา	90	90.0
6. พยายามแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ และมีสติ	96	96.0
7. มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อสภาพจิตใจ	96	96.0
8. ยอมรับในผลของการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้น	96	96.0
9. มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	56	56.0
10. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	59	59.0
11. ท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติ หรือที่ที่สามารถทำให้ผ่อนคลายได้	93	93.0
12. มีวิธีการระบายความเครียดในแบบของตนเอง	88	88.0
13. พยายามหาความบันเทิงให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง	96	96.0
14. ระบายความเครียดด้วยการร้องไห้คนเดียว	48	48.0
15. ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง	10	10.0

ตารางที่ 11 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้มากที่สุด จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินใช้น้อยที่สุด คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0



ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน  
สามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการใน ตลาดน้ำหัวหิน สามพันนาม	
	จำนวน	ร้อยละ
1. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง	96	96.0
2. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	98	98.0
3. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้	98	98.0
4. สามารถยอมรับความความผิดหวังต่างๆได้	92	92.0
5. มีการปรึกษา/พูดคุยกับคนรอบข้างเมื่อเกิดปัญหา	94	94.0
6. พยายามแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ และมีสติ	98	98.0
7. มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อสภาพจิตใจ	94	94.0
8. ยอมรับในผลของการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้น	96	96.0
9. มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	67	67.0
10. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	57	57.0
11. ท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติ หรือที่ที่สามารถทำให้ผ่อนคลายได้	77	77.0
12. มีวิธีการระบายความเครียดในแบบของตนเอง	80	80.0
13. พยายามหาความบันเทิงให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง	94	94.0
14. ระบายความเครียดด้วยการร้องไห้คนเดียว	53	53.0
15. ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง	18	18.0

ตารางที่ 12 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้มากที่สุด จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำสามพันนามใช้น้อยที่สุด คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0

ตารางที่ 13 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดระหว่างผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ผู้ประกอบการ	N	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าผลต่างของสาเหตุความเครียด (Mean Difference)	t	P
ตลาดน้ำหัวหิน	100	0.80	0.041	-0.04	0.788	00.432
ตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม	100	0.84	0.044			

\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .005

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t=0.788$ ,  $sig=0.432$ )

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดของการทำงานและเพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 100 คน จากจำนวนผู้ประกอบการทั้งหมด 140 ราย และตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 100 คน จากจำนวนผู้ประกอบการทั้งหมด 193 ราย รวมทั้งหมด 200 คน

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

#### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ซึ่งคณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้น แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

### การสร้างเครื่องมือวิจัย

1. ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารต่างๆ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาวิธีสร้างเครื่องมือแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert's Scale)
3. สร้างแบบสอบถามตามแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการ ธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ช่วยตรวจสอบและแสดงข้อเสนอแนะ
5. หลังจากที่ได้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและสมบูรณ์แล้ว จึงได้นำแบบสอบถามไปทดลองสุ่มถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด เพื่อตรวจสอบผลตอบรับจากกลุ่มตัวอย่าง
6. หลังจากที่ได้มีการทดลองสุ่มแจกแบบสอบถามแล้ว จึงได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปแจกให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อทำการเก็บและบันทึกข้อมูล

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. คณะผู้ทำวิจัยทำหน้าที่ขอความอนุเคราะห์ เพื่อขออนุญาตนำแบบสอบถามไปแจกแก่ผู้ประกอบการในบริเวณตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปแจกให้แก่ผู้ประกอบการในบริเวณตลาดน้ำหัวหิน จำนวน 100 คน และตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้น 200 คน
3. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับคืน ซึ่งได้รับคืนทั้งหมด 200 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 เพื่อนำไปประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
2. ข้อมูลส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลด้านสาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ข้อมูลส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความเครียดของผู้ประกอบในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วิเคราะห์ผล

โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. ข้อมูลส่วนที่ 4 เป็นข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

5. การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดระหว่างผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วิเคราะห์โดยทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรด้วยสถิติที (t-test)

### สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินเป็นเพศชาย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เป็นเพศหญิง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74.0 ส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0 มีสถานภาพโสด จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 มีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0 และมีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0

ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามเป็นเพศชาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 เป็นเพศหญิง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 ส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 มีสถานภาพโสด จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 มีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0

2. สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน ในภาพรวมอยู่ในระดับระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า 5 อันดับแรก คือ พฤติกรรมของลูกค้า (ค่าเฉลี่ย = 3.44) อันดับที่ 2 คือ สภาพเศรษฐกิจ (ค่าเฉลี่ย = 3.33) อันดับที่ 3 คือ ผลตอบแทนจาก

การทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 3.01) อันดับที่ 4 คือ ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.00) และ อันดับที่ 5 คือ การเจริญเติบโตของกิจการ (ค่าเฉลี่ย = 2.94)

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า 5 อันดับแรก คือ สภาพเศรษฐกิจ (ค่าเฉลี่ย = 3.17) อันดับที่ 2 คือ พฤติกรรมลูกค้า (ค่าเฉลี่ย = 3.13) อันดับที่ 3 คือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 2.95) อันดับที่ 4 คือ การเจริญเติบโตของกิจการ (ค่าเฉลี่ย = 2.92) และ อันดับที่ 5 คือ 4 ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 2.87)

3. ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าส่วนใหญ่มีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก เป็นครั้งคราว โดยมีอาการ พฤติกรรม ความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 อันดับที่ 2 คือ นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจและมีความวุ่นวายใจ จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0 อันดับที่ 3 คือ มีรู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากจะทำอะไร จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0 อันดับที่ 4 คือ รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 71.0 และอันดับที่ 5 ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0

ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าส่วนใหญ่มีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก เป็นครั้งคราว โดยมีอาการ พฤติกรรม ความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ มึนงงหรือเวียนศีรษะ จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 อันดับที่ 2 คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 อันดับที่ 3 คือ มีความวุ่นวายใจจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 อันดับที่ 4 คือ นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจจำนวน 65 คนคิดเป็นร้อยละ 65.0 และ อันดับที่ 5 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจและรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0

4. ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน มีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้มากที่สุด จำนวน

98 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินใช้น้อยที่สุด คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม มีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้มากที่สุด จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 98.0 ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามใช้น้อยที่สุด คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0

### อภิปรายผล

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการระหว่างผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินและผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน เป็นผู้ชายและผู้หญิง อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี อยู่ในสถานภาพโสด มีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ส่วนผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินสามพันนามเป็นผู้ชายและผู้หญิง อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี อยู่ในสถานภาพโสด มีรายได้/เดือน 5,001-10,000 บาท มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า อธิบายได้ว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีความแตกต่างในเรื่องระดับการศึกษาของผู้ประกอบการ

### ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

จากข้อมูลสาเหตุของความเครียด พบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน มีความเครียดในเรื่องของพฤติกรรมของลูกค้ามากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ สภาพเศรษฐกิจผลตอบแทนจากการทำงาน ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว การเจริญเติบโตของกิจการ ตามลำดับ และผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม มีความเครียดในเรื่องของสภาพเศรษฐกิจมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ พฤติกรรมลูกค้า ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว การเจริญเติบโตของกิจการ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว อธิบายได้ว่า สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีความ



แตกต่างกันในบางสาเหตุ ซึ่งผู้ประกอบการรายย่อยในตลาดน้ำหัวหินมีความเครียดในเรื่องของพฤติกรรมลูกค้ามากที่สุด เนื่องจากพฤติกรรมของลูกค้าส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินธุรกิจของผู้ประกอบการ ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีความเครียดในเรื่องของสภาพเศรษฐกิจ ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพของกิจการมากที่สุด จึงทำให้เกิดความเครียดซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ถวิล ธาราโกชน และศรีนัย ดำริสุข (2547: 156) ที่พบว่า สาเหตุของความเครียดมักเกิดจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองและสิ่งแวดล้อมจากการทำงานจนทำให้เกิดความเครียด เพียงแต่อาจจะไม่รุนแรง แต่หากอยู่เป็นเวลานานๆ ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจก็ได้

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน มีอาการหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความเครียดอยู่ในระดับเครียดน้อยกว่าปกติ 2 คน ไม่เครียดหรืออยู่ในระดับปกติ 70 คน มีความเครียดเล็กน้อย 22 คน และเครียดมาก 6 คน ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม มีอาการหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความเครียดอยู่ในระดับเครียดน้อยกว่าปกติ 8 คน ไม่เครียดหรืออยู่ในระดับปกติ 44 คน มีความเครียดเล็กน้อย 34 คน มีความเครียดปานกลาง 8 คน และเครียดมาก 6 คน จะเห็นได้ว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามมีความเครียดมากกว่าผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน นั่นหมายความว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ เหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและดีกว่าผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม ดังเช่นที่

### ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

เทิดศักดิ์ เศษคง (2545: 25-42) กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงานมีผลต่อคนงานบางกลุ่ม โดยเฉพาะพวกที่ทำงานที่ตนเองไม่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่ตนเองไม่ถูกใจหรือมีเพื่อนร่วมงานที่เข้ากันไม่ได้ จึงทำให้เกิดความเครียด เพียงแต่อาจจะรุนแรงเมื่อคงอยู่เป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจตามมาก็ได้

อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาค้างนี้ พบว่า ผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ในเรื่องของการจัดการกับความเครียด ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหิน จะมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีการแก้ไขสถานการณ์ได้ ส่วนผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินสามพันนามจะมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการให้กำลังใจตัวเองว่าทุกอย่างจะดีขึ้นและเมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีการแก้ไขสถานการณ์ได้เช่นเดียวกัน ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามใช้น้อยที่สุดหรือหลีกเลี่ยง คือ ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง เมื่อเปรียบเทียบกันจะเห็นได้ว่า ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำสามพันนามมีวิธีการจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละคน เช่น เวลาเงิน ความสะดวกในการเดินทาง เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย พบว่า สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยภาพรวมนั้นยังมีระดับความเครียดไม่มากนัก สาเหตุสำคัญ 3 อันดับแรกที่ทำให้ผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินมีระดับความเครียด ได้แก่ พฤติกรรมของลูกค้านามากที่สุด รองลงมา คือ สภาพเศรษฐกิจ และผลตอบแทนจากการทำงาน ส่วนในตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม ได้แก่ สภาพเศรษฐกิจมากที่สุด รองลงมา คือ พฤติกรรมลูกค้าและภาระหน้าที่ภายในครอบครัว ดังนั้น คณะผู้วิจัยขอเสนอแนะให้ผู้ประกอบการทั้งในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้ดำเนินการพิจารณาในประเด็นดังต่อไปนี้

## ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปฏิบัติของผู้ประกอบการ ด้านสาเหตุการเกิดความเครียด จากการทำงานของผู้ประกอบการทุกคนและผู้จัดการหรือผู้ดูแลสถานประกอบการ ให้ดูแลเอาใจใส่ ในด้านต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น สิ่งแวดล้อมภายในตลาด โดยมีการค้นหาสาเหตุของความเครียดที่ตรง จุด เพื่อแก้ไขให้ตรงจุดและอาจมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้ ตลอดระยะเวลาในการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปฏิบัติของผู้จัดการหรือผู้ดูแลตลาดน้ำ เนื่องจากผล ประเมินความเครียดของผู้ประกอบการตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนามอยู่ในระดับที่ ปกติ ทางผู้จัดการหรือผู้ดูแลตลาดน้ำควรรักษาความเครียดในระดับนี้เอาไว้ เพราะอาจทำให้เกิดผล ดี เกิดการพัฒนา เนื่องจากระดับความเครียดที่เหมาะสมจะทำให้ทุกฝ่ายมีความกระตือรือร้นในการ ทำงาน ให้เกิดความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่แรงจูงใจให้ประสบความสำเร็จ รวมถึงให้ ความสำคัญกับผู้ประกอบการที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ถึงแม้จะไม่มาก แต่ก็ควรจะได้รับ การเอาใจใส่ ได้รับคำปรึกษา เพื่อหาสาเหตุและการแก้ไขที่ตรงจุดปัญหา ซึ่งระหว่างการค้นหาสาเหตุ อาจมีการใช้วิธีการจัดการความเครียดที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เก็บรวบรวมและนำเสนอในงานวิจัยนี้ นำไปปฏิบัติด้วยตนเองควบคู่ไปด้วย เช่น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ การไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ เป็นต้น แต่หากอาการไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยในอนาคตสำหรับผู้สนใจ ดังนี้คือ

1. ควรทำการศึกษาสาเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีการจัดการ ความเครียดของผู้ประกอบการในสถานที่อื่นๆ เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับสาเหตุของ ความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะได้ทราบถึงสาเหตุของความเครียดหรือปัจจัยที่แตกต่างกัน เพื่อ ประโยชน์ในการทำวิจัยในอนาคต

2. ควรศึกษาถึงสาเหตุอันนำไปสู่ภาวะเครียดของผู้ประกอบการ เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขไม่ให้ผู้ประกอบการตกอยู่ในสภาวะดังกล่าว และหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดแบบต่างๆ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีจัดการกับความเครียด เพื่อประโยชน์ในการวิจัยในอนาคต



ผลงานวิทยานักศึกษา ระดับปริญญาตรี

### รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2539). **ความเครียด**. Accessed 15 มิถุนายน. Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7547>.
- \_\_\_\_\_. (2543). **แบบประเมินและทดสอบความเครียด**. Accessed 13 กรกฎาคม. Available from <http://www.dmh.go.th/test0>.
- \_\_\_\_\_. (2541). **สาเหตุความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด**. Accessed 15 มิถุนายน. Available from [www.healthnet.in.th](http://www.healthnet.in.th).
- กระทรวงสาธารณสุข, กองสุขภาพจิต. (2540). **คู่มือประชาชน การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว พิมพ์มาศ ตาปัญญา และวินดา พุ่มไพศาลชัย. (2541). **สถานะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 8. เชียงใหม่: โรงพิมพ์สวนปรง.
- กุลฑรี ทรัพย์เพิ่มพูน. (2550). “ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.” การวิจัยปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี  
จำลอง ดิษยวัฒน์ และพริ้มเพรา ดิษยวัฒน์. (2550). **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. เชียงใหม่: เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- จุฑารัตน์ แม้นสงวน. (2524). “ความเครียดและพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์.” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูทิศย์ ปานปรีชา. (2531). **ความเครียด**. Accessed 26 มิถุนายน. Available from <http://www.odi.stou.ac.th/main/fulltext/Chap2.pdf>.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพนิมิตการพิมพ์.

ถวิล ธาราโกชนัน และศรัณย์ คำวิสุข. (2547). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ อัมไพวรรณ.

เทิดศักดิ์ เดชคง. (2545). **วิธีแห่งการคลายความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2545). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**. กรุงเทพฯ: วีอินเตอร์พรีน.

พรวิภา บุญสมบัติ. (2550). “ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของพนักงานการไฟฟ้า นครหลวงฝ่ายธุรกิจขนส่งและผลิตภัณฑ์จังหวัดนนทบุรี.” การวิจัยปริญา ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พิมพ์ภรณ์ รุ่งอาญา. (2548). “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ของพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง ขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ.” วิทยานิพนธ์ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล.” วิทยานิพนธ์ปริญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มุกดา ศรียงค์ และคณะ. (2540). **ความเครียด**. Accessed 15 มิถุนายน. Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>.

รังสรรค์ ประเสริฐศรี. (2539). หน่วยที่ 11 การฝึกอบรมและการฝึกอบรม. เอกสารการสอนชุด  
วิชาองค์การและการจัดการงานบุคคล. นนทบุรี: โรงพิมพ์แห่ง  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

เรียม ศรีทอง. (2542). ความเครียด. Accessed 22 มิถุนายน. Available from  
<http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>.

วงศ์พรรณ มาลารัตน์. (2543). “ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาของความเครียดของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่.” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรวรรณ จุฑา, ดวงมณี ลิ้มจันทร์ และกมลวรรณจันทร์โชติ. สถานการณ์และแนวโน้มความเครียด  
ของคนไทย. เข้าถึงเมื่อ 28 ตุลาคม. เข้าถึงได้จากจาก <http://www.thaihealth.or.th>  
[http://healthcontent/special\\_report/27585](http://healthcontent/special_report/27585).

วารุณี อมรทัต. (2529). “สุขภาพจิตในเด็ก.” ในหนังสือที่ระลึกวันอนามัยโลก, 39-40.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

ศลิษา วรัชยานนท์. (2549). “การศึกษาความเครียดจากการทำงานกรณีศึกษาพนักงานบริษัทขนส่ง  
และจัดจำหน่ายสินค้าบริษัท สหพารม จำกัด จังหวัด ลพบุรี.” การวิจัยปริญญา  
ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัย  
ศิลปากร.

## ผลวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ศรีรัตนา ศุภพิทยานุกุล. (2534). “ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้วยสุขภาพจิตความ  
ทนทานพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต กับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ใน  
โรงพยาบาลของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
วี.เจ. พรินต์ติ้ง.

สมจิตต์ ฤประสงค์. (2544). “ความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของประชาชนจังหวัดนครพนม.” รายงานการวิจัยของโรงพยาบาลจิตเวชนครพนม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สยามเฮALTHและชมรมรักสุขภาพ. (2459). โรคนอนหลับ. Accessed 26 มิถุนายน. Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7565>.

สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2545). พฤติกรรมองค์กร: ทฤษฎีและการประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุดสบาย จุลกัทพ์พะ. (2550). สาเหตุของความเครียด. เข้าถึงเมื่อ 22 มิถุนายน. สืบค้นจาก: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/articleDetail.asp?id=50>.

สุพานี สฤษฏ์วานิช. (2549). พฤติกรรมองค์กรสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์. สืบค้นจาก: <http://www.nationalhealth.or.th/blog/archives/487>.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และวุดิชัย มูลศิลป์. ความเครียด. Accessed 22 มิถุนายน. Available from [http://trat.go.th/trat/topic5\\_old.php?pang=8](http://trat.go.th/trat/topic5_old.php?pang=8).

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
อัญชลี ศิวพรรณ. (2551). “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.” การวิจัยปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อุบล นิวัติชัย. (2527). หลักการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



เอมอร์ งามธรรมนิตย์. (2546). “ความเครียดในการปฏิบัติงานและความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตนกับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช.” สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

Hellieiegel, D. (1983). **Organization Behavior**. 3<sup>rd</sup> ed. Singpol: Haper and Row. อ้างถึงใน เอมอร์ งามธรรมนิตย์. (2546). “ความเครียดในการปฏิบัติงานและความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตนกับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช.” สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

Homes, T.H. and Rahe, RH. (1967). “The SocailReadjustment Rating Scale,” **Joumal of Psychosomatic Research**, 15(April): 213 – 218.



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



### แบบสอบถาม

**เรื่อง** การเปรียบเทียบความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด ของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

แบบสอบถามชุดนี้เป็นเอกสารประกอบการวิจัยของนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามดังรายละเอียดที่ปรากฏในแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ข้อมูล ณ ที่นี้

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สอบถามผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ส่วนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

2. กรุณาทำเครื่องหมาย **V** หน้าข้อความที่เป็นคำตอบของท่าน

3. ข้อมูลที่ได้รับจากการสอบถามในครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมายถูก V ลงในช่องว่าง

1. เพศ

- ( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

- ( ) น้อยกว่า 20 ปี ( ) 20 – 30 ปี ( ) 30 – 40 ปี  
 ( ) 40 – 50 ปี ( ) 50 – 60 ปี ( ) มากกว่า 60 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพ

- ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หม้าย/อย่าร้าง  
 ( ) แยกกันอยู่ ( ) อื่นๆ .....

4. รายได้ (ต่อเดือน)

- ( ) ต่ำกว่า 5,000 บาท ( ) 5,001 – 10,000 บาท ( ) 10,001 – 15,000 บาท  
 ( ) 15,001 – 20,000 บาท ( ) 20,001 – 25,000 บาท ( ) 25,001 บาท ขึ้นไป

5. การศึกษา

- ( ) ประถมศึกษา/เทียบเท่า ( ) มัธยมศึกษา/เทียบเท่า ( ) ปวช./ปวส.  
 ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมายถูก V ลงในช่องว่าง ที่ส่งผลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริง

สาเหตุของความเครียด	ส่งผลต่อความเครียด				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านครอบครัว					
1. มีความขัดแย้งกับครอบครัวในการทำงาน					
2. รายได้ของครอบครัว					
3. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว					
4. ภาระหน้าที่ภายในครอบครัว					
ด้านสุขภาพ (ร่างกาย/จิตใจ)					
5. อาการเจ็บป่วย					
6. ความเหนื่อยล้า/อ่อนเพลีย					
7. การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง					
8. ความกลัว/วิตกกังวล					
9. ความผิดหวัง					

สาเหตุของความเครียด	ส่งผลต่อความเครียด				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสภาพการทำงาน					
10. ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ					
11. การมีงานมากหรือน้อยเกินไป					
12. การเจริญเติบโตของกิจการ					
13. เวลาในการทำงาน					
14. ผลตอบแทนจากการทำงาน					
15. ความปลอดภัยในการทำงาน					
16. สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน					
ด้านปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ					
17. พฤติกรรมของลูกค้า					
18. สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
19. ความขัดแย้งทางการเมือง					
20. สภาพเศรษฐกิจ					

ส่วนที่ 3 แบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

คำชี้แจง : ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมายถูก V ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริง

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				



อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

#### ส่วนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

คำชี้แจง : พิจารณาว่าที่ผ่านมามีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านมากน้อยเพียงใด และท่านมีวิธีการจัดการ กับเหตุการณ์นั้นหรือไม่ โดยทำเครื่องหมายถูก V ลงในช่อง

วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับความคิดเห็น	
	ไม่เคยทำ	ทำ
1. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง		
2. ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น		
3. เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีในการแก้ไขสถานการณ์ได้		
4. สามารถยอมรับความความผิดหวังต่างๆ ได้		
5. มีการปรึกษา / พูดคุยกับคนรอบข้างเมื่อเกิดปัญหา		
6. พยายามแก้ไขปัญหาวงอย่างรอบคอบ และมีสติ		
7. มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อสภาพจิตใจ		
8. ยอมรับในผลของการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้น		
9. มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ		
10. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย / เล่นกีฬา		
11. ท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติ หรือที่ที่สามารถทำให้ผ่อนคลายได้		
12. มีวิธีการระบายความเครียดในแบบของตนเอง		

วิธีการจัดการกับความเครียด	ระดับความคิดเห็น	
	ไม่เคยทำ	ทำ
13. พยายามหาความบันเทิงให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง		
14. ระบายความเครียดด้วยการร้องไห้คนเดียว		
15. ระบายความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรง		

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

**\*\*ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการกรอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในครั้งนี้ค่ะ\*\***

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวนิสาชล ศรีเมือง  
 ที่อยู่ 120/80 ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม จังหวัดกรุงเทพมหานคร  
 10240

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนบดินทรเดชา  
 (สิงห์ สิงหเสนี)๒  
 พ.ศ. 2555 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะ  
 วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลงานวิทยานักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาววิวรรณ ป้อมเสื่อ

ที่อยู่ 122/6 หมู่ 2 ถนนเศรษฐกิจ ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร 74130

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายจาก โรงเรียนสายธรรมจันทร์ จังหวัดราชบุรี

พ.ศ. 2555 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลงานวิทยานักศึกษา ระดับปริญญาตรี